



Viðtal við Jón Gnarr

Má ég hringja í þig í kvöld? “Nei, helst ekki á kvöldin þá er einbeitingin farin út í veður og vind, ég er bestur á morgnana og fyrripart dags” sagði Jón Gnarr – meðvitaður um mörk sín sem fullorðinn einstaklingur með ADHD.

Á síðasta ári var opnuð umræða um þá staðreynd að fullorðnir geta líka verið með ADHD (athyglisbrest með eða án ofvirkni). Viðtöl hafa birst við einstaklinga í blöðum og í sjónvarpi. Jón Gnarr birti grein í Fréttablaðinu 2. des sl. þar sem hann sagði frá reynslu sinni af því að vera með ADHD. Okkur lá forvitni á að vita hvaða leiðir Jón Gnarr hefur farið til að ná tökum á ofvirkni sinni.

Hvernig var bernskan þín?

Í bernsku gekk skólinn hjá mér illa, einnig félagstengsl. Ég var ofsalega ofvirkur og framkvæmdi oft hlutina í mikilli hvatvísi. Margir héldu að það væri af illsku en það var það alls ekki. Mér leið eins og ég væri týndur. Ég hafði enga stjórn á ruglinu í mér.

Ég var mjög spontant

Ég gat hlaupið af stað úr kennslustund bara allt í einu. Ég þurfti kannski að fara fram til að tékka á einhverju hljóði eða því sem var að gerast þá stundina.

Hlutir annarra fengu ekki frið

Ég braut rúður, hoppaði á bílum og skemmdi dót annarra krakka. Þetta var ekki gert af skemmdarfýsn, eins og margir héldu, heldur af stjórnleysi.

...ekki mínir hlutir heldur

Ég sá oft eftir því sem ég gerði í þessum fljótfærniköstum. Einhvern tímann fór ég upp í háa nýbyggingu. Ég henti uppáhalds leikfanginu mínu sem var Action man fram af húsinu og hann eyðilagðist. Ég sá mikið eftir honum. Það gerðist líka með voða

flotta flugvél sem ég eignaðist. Ég henti henni fram af húspaki án þess að ætla mér að eyðileggja hana. En hún eyðilagðist. Það var mikil sorg. Ég upplifið mjög mikið vonleysi með leikföngin hvað þetta varði. Þau skemmdust bara “óvart”. Þess vegna tók ég ástfóstri við Lego kubba, því að ég gat byggt flugvélar og ýmislegt fleira og hent þeim svo í vegginn án þess að þeir skemmdust. Ég kunni því vel.

Hugsaði ekki um afleiðingar

Eitt sinn fór ég upp á þak á húsi sem var umkringgt stillansa. Efst uppi í stillansanum var maður og ég sá hausinn á honum ofan frá þakinu. Ég, af einhverri óskýranlegri ástæðu, læddist að manningum og barði hann í hausinn með hamri sem lá þarna hjá. Ég ætlaði alls ekkert að meiða hann. Það var ekki meiningin. Ég bara gerði þetta án þess að gera mér grein fyrir afleiðingunum. Maðurinn kom hlaupandi öskuillur upp til mín og skammaði mig en ég varð svo

hræddur að ég hljóp fram af húsbakinu án þess að hugsa um það hve langt var niður en lenti sem betur fer mjúklega á moldarhaugi fyrir neðan.

Löngu seinna fékk ég að skoða gömul viðtöl við mig frá BUGL (Barna- og unglingsgeðdeild Landspítalans)
Ég fór í alls konar rannsóknir þar þegar ég var sex ára. Greiningin sem ég fékk þegar ég var lítill var Maladaptio sem þýðist nokkurn veginn sem vanhæfur til aðlögunar. Ég fékk að skoða pappíra hjá heimilislækninum mínum þegar ég eltist. Þetta voru viðtöl sem tekin voru við mig á BUGL. Viðtölum sem ein-kenndust af rugli. Það var skrítið að lesa þetta. Ég virtist lítið meðvitaður um umhverfi mitt, myndaði engin tengsl eða augnsamband. Ég talaði og talaði um ótrúlegustu hluti. Var að fikta í leiðinni, taka hluti í sundur. Athyglin gat fokið út í veður og vind allt í einu. Það var mjög merkilegt að lesa þetta.

Og svo varðst þú fullorðinn. Hvað þá?
Ég var ofvirkur og stjórnlaus í öllu en þráði stjórn á lífinu. Lenti í miklu rugli á unglingsárum.

Ég átti mjög erfitt með svefn. Lifði í mikilli spennu og hraða. Stundum svaf ég í klukkutíma og vaknaði svo aftur. Peningamálin voru í ólestri. En verst gekk mér þó í samskiptum við annað fólk. Það var mitt stærsta vandamál. Ég var með mikla sektarkennt og brotna sjálfsmýnd.

Ég reyndi að finna leið til að koma mér upp einhverskonar reglu í líf mitt en það gekk mjög illa.

Ef ég hefði búið í útlöndum þá hefði ég getað gengið í herinn til að ná upp reglu og aga.

Ég hugsaði oft að ég myndi kunna vel mig í fangelsi, þar er svo mikið aðhald og röð og regla.

Ég lifði í þeirri trú að þetta myndi eldast af mér.

Og hvernig er staðan í dag?

Trúin, verkfæri og vinur sem ég treysti
Ég hef náð að laga þetta mjög mikið en ekki alveg. Ég er ekki læknaður. Fyrir mig skiptir miklu máli að ég er trúaður. Ég hef orðið fyrir andlegri vakningu á margan hátt. Ég ákvað að stíga skrefið með trúna, og fór að treysta á vitundarsamband mitt við Guð og lúta handleiðslu hans eins og ég skil hann. Í dag er ég kaþólskur. Leita í þessu gömlu góðu gildi sem hafa dugað svo vel fyrir manninn í mörg þúsund ár og eiga sér rútinu.

Greining fyrir rúmum 3 árum

Fyrir fjórum árum ákvað ég að stíga skrefið og viðurkenna ástandið. Ég réði ekki við mig. Ég ætlaði að harka af mér í nokkur ár í viðbót, en ástandið batnaði ekki. Ég gat ekki náð stjórn á þessu á eigin spýtur. Ég fór því í greiningu og fékk það staðfest sem mig hafði grunað allan tímann að ég væri með ADHD. Í kjölfarið á því fór ég að taka ábyrgð á þessu.

Gæti þess sem ég set ofaní mig

Ég hætti að borða sykur og hætti að drekka kaffi. Það munar miklu fyrir ofvirknina. Ég átti það til að gnísta tönnum og var með Fótaóþol (restless foot syndrome). Eftir að ég breytti þessum þætti hvarf það að mestu. Ég drekk í staðinn grænt te.

Fjölskyldan

Ég þarf að passa mig á að setja mér tímamörk í samræmi við fjölskylduna mína. Ef ég geri það ekki leiðir það til stjórnleysis. Mjög miklu máli skiptir skilningur maka á þessu. Ég er heppinn því ég á góða konu.

Lendir þú í fordómum og skilningsleysi?

Það var sérstaklega erfitt þegar ég var lítill. Margir foreldrar bönnuðu börnunum sínum að leika við mig. Ég

hafði fréttir af því frá krökkunum sjálfum. Mér fannst það mjög leiðinlegt. En ég skildi það sjálfur að ég hafði gert einhvern óskunda sem olli því að ég var útskúfaður. Annars voru mínir eigin fordómar verstir. Ég skammaðist mín fyrir sjálfan mig og fannst ég vera gallaður og heimskur.

Hvernig ferð þú að því að skipuleggja þig?

Ég nota gemsann minn mikið og læt hann hringja í mig með hálf tíma fyrirvara til að minna mig á. Föst rúttína hefur mikið að segja fyrir mig og almenn reglusemi. Ég vinn út frá vissum útgangspunktum.

Að vera ofvirkur hefur sína kosti og galla. Það getur líka verið fyndið!

Ég er ennþá ofvirkur og hugsa ekki alltaf hlutina til enda. Mér var fengið það hlutverk á Þorláksmessu að setja upp jólatréð heima. Til þess þurfti ég ekki neinn hraða. Það lá ekkert á. Ég tók nýja dýra eldhúshnífinn okkar hjóna til að snyrta greinarnar á trénu. Hugsunin náði ekki lengra en að hann væri flugbeittur og að ég mundi ná að klára ætlunarverk mitt með honum. Stuttu síðar spurði konan mín mig hvað hefði eiginlega komið fyrir hnífinn. Ég var búinn að skemma hann. Ofvirkir hafa mest eyðilagt fyrir sjálfum sér. Margir halda að ofvirkir séu eigingjarnir og eyðileggja bara fyrir öðrum, ég hef með þessu eyðilagt að mestu fyrir sjálfum mér.

Gleyminn og tímasetningar í rugli.

Einn morguninn þegar allir voru að undirbúa sig fyrir skólann kom dóttir mín niður stigann og tilkynnti að hún væri lasin. Ég þreifaði á enninu á henni og fann að hún var heit. Farðu bara að sofa, ég hringi í skólann fyrir þig og læt vita að þú ert lasin. Svo tók ég upp símann og hringdi í skólann og lét vita, hún fór beina leið upp í rúm. Rúmum hálf tíma seinna er ég að vinna í tölvunni þegar ég heyrir að vatn er að renna í gegnum ofninn uppi í

herbergi hjá dótturinni. Ég hugsaði með mér æi hún hefur gleymt að skrúfa fyrir ofninn. Ég fór upp og inn í herbergið hennar og skrúfaði fyrir. Allt í einu sé ég dóttur mína liggjandi í rúminu sínu. Mér brá að sjá hana þarna og sagði "heyrðu elskan mín áttu ekki að vera mætt í skólann?" Parna var skammtímaminnið að stríða mér.

Einhvern tímann hringdi konan mín í mig og bað mig að sækja sig til foreldra sinna. Ég brunaði af stað en á leiðinni datt mér í hug að fara í heimsókn til foreldra minna. Þegar konunni var farið að lengja eftir mér hringdi hún aftur í mig til að kanna hvar ég væri staddur.

Ég á það líka til að hringja í fólk tvisvar eða þrisvar með sama umræðuefnið.

Hvað finnst þér vanta í þjónustu við fullorðna?

Það má alltaf gera betur. Það kemur mér á óvart hvað fólk er umburðarlynt og hjálpsamt. Mér finnst allt vera á frábærri leið. Þessi frábæru samtök sem ég vona að eigi eftir að hjálpa krökkum að lifa fyllra og ánægjulegra lífi. Það er fullt af hlutum fyrir fullorðna

til að ná sér í hjálp, lesefni og þess háttar. Ekki ætlast til að aðrir vinni þetta upp í hendurnar á manni heldur á maður að taka ábyrgð á þessu sjálfur. Til er fullt af fólki sem hefur það ennþá verra en fólk með ADHD.

Ráð handa þeim sem eru með ADHD?

Það fer eftir ýmsu. Að vera ofvirkur er ekki slæmt. Getur meira að segja verið mjög fínt og býður upp á marga möguleika. Þetta er ekki endilega galli eða fötlun. Fyrst og fremst verður maður að sætta sig við sjálfan sig eins og maður er. Guð ætlaði mér að vera svona og það er styrkur minn ekki vanmáttur. Ég hefði aldrei getað orðið lögfræðingur því að ég hefði aldrei munað það sem ég átti að gera. Ég hefði fengið röð af reiðu fólki á eftir mér.

Kreatíft fólk gerir oft mjög flotta hluti. Hugsar ekki fyrst og er þess vegna ekki hrætt við að gera hlutina. Það er oft mjög skemmtilegt og má taka það fram að margir þekktir einstaklingar eru með ADHD. Þegar ég fékk greininguna fyrir 4 árum las ég margar bækur um ADHD. Ég vil ráðleggja fólki að gera það. Ekki síst aðstandendum. Sérstaklega mæli ég með bókinni *Driven to distraction*.

Ég hef nýtt mér að vera með ADHD í vinnunni: útvarpinu, þegar ég er að leika og fl. Maður lætur einhvern-vegin slag standa og stekkur úti verkefni.

Margir möguleikar eru fyrir hendi til að koma reglu á líf sitt og hægt er að benda á fjölda 12 spora samtaka sem fólki gefst kostur á að skoða, t.d. Al-Anon og DA (Debtors Anonymous). Sjálfshjálparsamtök hjálpa fólki að taka ábyrgð á þessu sjálft. Hreyfing, mataræði og reglusemi skipta líka miklu máli. Það er gott að skoða neyslu sína á hlutum eins og sigarettum, kaffi, sykri, og áfengi. Lyf hafa líka hjálpað mörgum. Þetta er svo misjafnt.

En ráð handa þeim sem umgangast fólk með ADHD?

Vera þolinmóður. Lesa sér til um þetta. Alls ekki taka þetta persónulega. Og svo auðvitað að gleyma ekki sjálfum sér. Svo hefur heimasíða ADHD samtakanna að geyma fjölmargar upplýsingar.

Víðtalið tók Sigríður Jónsdóttir

Fullorðnir með ADHD

Í tilefni þess að ADHD samtökin láta málefni fullorðinna með ADHD til sín taka viljum við benda fólki eldra en 18 ára sem hefur fengið greininguna ADHD (athyglisbrest og ofvirkni) á að hægt er að skrá sig í samtökin í gegnum vefsíðu samtakanna www.adhd.is eða með því að hafa samband við starfsmann á skrifstofu samtakanna sem er opin alla virka daga kl. 13 – 15 í síma 581 1110.

Einnig er hægt að senda skráningu í gegnum netpóst á adhd@adhd.is.

Þeir sem eru með netföng fá þá sendar upplýsingar um tilboð og starfsemi samtakanna.